



УТВЕРЖАЮ:
 Директор
 № 1
 06.10.2024

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник отдела физкультурно-спортивной деятельности
 Администрация МБОУ «Гимназия»
 Муниципальное образование «Кизилюртинский район»
 Ставропольского края
 06.10.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник межрайонного ТОУ
 Фельдшерской службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 ТОУ Ставропольского края №9
 Управление А.В. Кривоногова
 от 06.10.2024 г. в г. Кизилюрты

Сезон: зима-весна

**Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год**

1-2 кв. 2024 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Цена руб.	Питательная ценность						Энерг. ценность к. ккал	Витаминный состав									
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Обед 1 День																				
№ 82, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19					
№ 279, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Пюре из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	38,86	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67					
№ 203, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Макаронки отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071					
№ 495, сбор 2021г. под ред. Перемалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69					
в/к	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04					
в/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
Итого обед:		850	90,31	30,43	32,58	111,22	882,23	0,29	11,51	110,00	5,37	149,14	376,71	110,38	5,26					
Обед 2 День																				
№ 80, сбор 2012г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с крупой	250	7,83	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97					
№ 294, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Котлеты рубленые из птицы	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786					
№ 171, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76					
№ 388, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63					
в/к	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04					
в/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
Итого обед:		795	62,11	34,26	27,81	136,50	1014,70	0,58	19,55	72,50	4,06	122,97	537,25	238,38	26,86					
Обед 3 День																				
№ 84, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,37	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71					
№ 234, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Котлеты рыбные	100	35,23	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76					
№ 310, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Картофель отварной с маслом	180/5	19,55	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63					

№409 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Комлот из суходруктов	200	4.80	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.92	1.76	0.32	8.91	46.40	0.04	0.00	0.00	0.37	9.33	42.13	12.53	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2.00	2.37	0.30	14.99	70.50	0.05	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
Итого обес:		800	75.87	27.57	29.62	98.53	863.35	0.47	34.02	46.50	5.68	163.02	503.94	136.55	6.43

Обес 4 Дней															
№102 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9.55	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	5.81	0.00	2.42	38.08	87.18	35.30	2.03
№290 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Пшени д.ушеная в соусе	100/60	46.97	26.40	29.80	8.00	230.00	0.05	0.01	40.00	0.40	51.13	124.65	19.00	1.51
№303 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рис припущенный	180	12.50	3.64	4.30	26.67	200.00	0.02	0.00	21.0	0.27	2.42	60.60	19.00	0.513
№42 сб 2005 г	Комлот из свежих яблок	200	7.56	0.16	0.00	29.00	146.60	0.00	0.10	0.00	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.92	1.76	0.32	8.91	46.40	0.04	0.00	0.00	0.37	9.33	42.13	12.53	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2.00	2.37	0.30	14.99	70.50	0.05	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
Итого обес:		850	80.30	39.82	39.99	103.39	828.25	0.39	5.92	61.00	3.85	113.11	348.88	100.13	6.56

Обес 5 Дней															
№96 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рассольник Ленинградский	250	10.05	2.00	5.10	16.93	148.90	0.10	7.54	0.00	2.36	24.95	63.30	26.40	0.93
№347 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	50.75	15.30	11.00	13.30	263.00	0.14	0.00	30.00	1.40	50.00	136.00	21.00	2.07
№203 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Макаронды отварные с маслом	180/5	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.00	0.71	10.63	32.88	7.13	0.07
№495 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Комлот из суходруктов	200	4.80	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	14.40	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.92	1.76	0.32	8.91	46.40	0.04	0.00	0.00	0.37	9.33	42.13	12.53	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2.00	2.37	0.30	14.99	70.50	0.05	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
Итого обес:		795	81.35	27.73	22.89	105.73	838.30	0.38	7.74	55.00	5.63	121.91	319.61	91.36	5.40

II неделя															
Обес 6 Дней															
№82 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.67	2.68	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0.00	1.42	24.60	66.65	27.00	1.08
№282 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Котлеты из говядины	100	62.35	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№171 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10.92	10.63	7.18	47.77	316.0	0.3	0	24	0.75	19.08	252.12	168	5.76
№386 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Паштет из говяжьих вымянок	200	5.58	0.68	0.28	20.75	143.80	0.01	10.00	0.00	0.00	21.33	3.44	3.44	0.63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.92	1.76	0.32	8.91	46.40	0.04	0.00	0.00	0.37	9.33	42.13	12.53	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2.00	2.37	0.30	14.99	70.50	0.05	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
Итого обес:		795	91.44	33.67	22.47	124.76	920.20	0.61	18.40	52.75	3.78	124.99	491.69	233.37	10.24

Обес 7 Дней															
№82 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Борща с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10.90	1.82	4.91	12.74	102.50	0.05	10.29	0.00	2.40	44.38	53.23	26.25	1.19
№291 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Плов из птицы	100/200	53.85	27.38	30.44	57.31	573.75	0.08	0.08	64.80	0.31	60.38	267.30	62.64	2.78
№42 сб 2005 г	Комлот из свежих яблок	200	7.36	0.16	0.00	29.00	146.60	0.00	0.10	0.00	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.92	1.76	0.32	8.91	46.40	0.04	0.00	0.00	0.37	9.33	42.13	12.53	1.04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2.00	2.37	0.30	14.99	70.50	0.05	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
Итого обес:		815	76.03	33.49	35.97	122.45	939.75	0.21	10.47	64.80	3.47	126.24	397.00	115.72	6.48

Обес 8 Дней															
№108-109 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с клецками	250	10.19	2.06	3.10	12.58	124.50	0.08	5.75	4.50	1.34	22.78	47.55	18.13	0.68
№281 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	54.93	11.64	12.90	9.98	263.50	0.06	0.11	48.75	0.64	63.00	133.75	23.13	1.00
№203 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Макаронды отварные с маслом	180/5	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.0	0.71	10.63	32.88	7.13	0.071

№495 сбор 2021г. под ред. Перельцова	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого объект:		795	85,67	24,13	22,79	98,06	814,40	0,28	6,06	78,25	3,85	132,74	301,41	85,22	4,08
Обед 9 день															
№ 102 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,25	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Выпечка ржаная из пшеницы	100	33,86	16,64	13,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,86
№321.66 2005г. под ред. Мотильного	Калюша тушечная	180	17,65	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№388сбор 2005г. под ред. Мотильного	Напиток из яблок липовника	200	5,38	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого объект:		785	70,24	30,59	28,16	107,50	1000,00	0,46	47,01	48,50	8,00	219,39	380,28	116,45	23,56
Обед 10 День															
№ 88 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Шо из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№290 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№457 сбор 2021г. под ред. Перельцова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,001	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	11,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого объект:		845	88,40	23,57	17,63	73,54	692,05	0,26	19,92	48,60	5,23	129,75	399,63	93,55	4,33
№290 сбор 2005г. под ред. Мотильного		92,36	29,09	25,40	108,26	873,28	0,36	20,27	57,28	4,87	146,62	394,00	129,96	9,74	
Средняя за 1 день:		80,17	30,53	27,99	108,17	879,32	0,39	18,06	63,49	4,89	140,33	405,65	132,11	9,92	


*При наличии средств в район питания могут быть назначены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, мясные изделия, хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами).

Стойкость рационов завтраков обедов 80,17 рублей.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 80,17 руб.

Нормы выхода:
полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и управления
заборами



Кузнецова Ю.С.